

# Suicide Prevention

A completed suicide occurs when an individual ends their own life. It is a serious public health issue that can have a huge impact on a family, an office, a school or even an entire community. Talking about suicide is a difficult conversation that many just avoid, and some feel that not talking about the subject will make the problem disappear.

However, suicide and suicidal thoughts impact millions of Americans every year. According to the most recent data from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), suicide was the 10th leading cause of death overall in the US with over 38,000 deaths. Additionally it is the 3rd leading cause of death for individuals aged 10-24 and the second leading cause for those 25-34. Further, the state of Colorado actually has one of the highest rates in the nation with increasing numbers.

As scary as the numbers are, there is still plenty of hope. Estimates vary, but experts agree that the majority of cases of suicide are preventable. Mental health and substance abuse disorders are common and combine with stressors that can overwhelm an individual. Screening programs and other interventions can be used to work with individuals before it is too late.

Learning starts with observation. Though not all cases present clear indicators, understanding risk factors and identifying signs can ultimately prevent you or someone you love from harming themselves.

If you notice these behaviors in yourself or someone you know there are plenty of options. The first thing to remember is there is always someone who will listen. When speaking to another individual, listen closely and be careful not to pass judgment. Ask them directly about suicide or intention to harm themselves. Never put yourself in danger or try to take a weapon out of their hand, and in an emergency contact local police or dial 911.



## Risk factors/signs include:

- Talking about death or wanting to die or kill oneself.
- Talking about feeling helpless or not having a reason to continue.
- Talking about being a burden on others.
- Talking about feeling trapped or in inescapable pain.
- Searching for materials to kill oneself such as researching firearms.
- Feeling isolated or withdrawn.
- Displaying extreme mood swings.
- Behaving recklessly or dangerously.
- Increased use of drugs or alcohol.

*continued*

## You can also:

- Talk to the individual that you are worried about and help connect them to local or national resources.
- Talk to a trusted friend or family member.
- Talk to your doctor.
- Talk to a school guidance counselor.
- Connect to a local treatment facility by searching here.
- Connect with local Colorado resources such as a local health department or Colorado Department of Human Services Office of Behavioral Health.
- Call The National Suicide Prevention Hotline at 1-800-273-TALK (8255) where you'll be connected to a skilled, trained counselor at a crisis center in your area, anytime 24/7. You can call for yourself, or to talk about a friend or family member.
- Visit the Suicide Prevention Lifeline website for more information.

**Remember help is available and no problem is too small to discuss.  
You never know the impact that a little support can have on your life or another.**

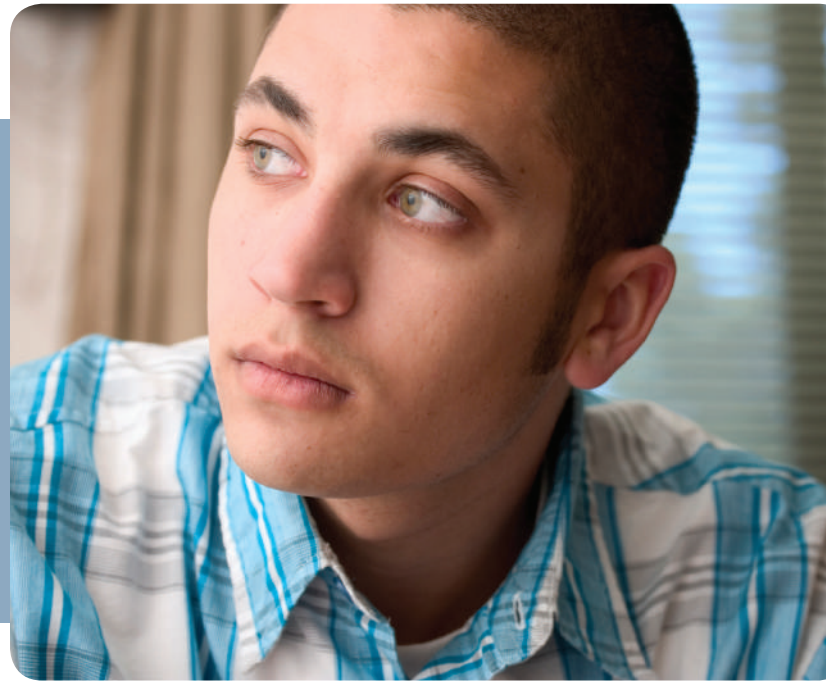


DenverHealth.org



# Prevención del suicidio

Un suicidio consumado ocurre cuando una persona acaba con su propia vida. Es un problema grave de salud pública y puede tener consecuencias gravísimas para una familia, una oficina, una escuela o hasta para toda una comunidad. Hablar sobre el suicidio es difícil, muchos lo evitan y algunas personas creen que no hablar del tema hará que el problema desaparezca.



Sin embargo, el suicidio y los pensamientos suicidas impactan a millones de estadounidenses todos los años. De acuerdo con los datos más recientes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), el suicidio fue la décima causa más importante de muerte en todos los Estados Unidos, con más de 38,000 muertes. Además, es la tercera causa más importante de muerte en las personas de 10 a 24 años y la segunda causa de muerte para las personas de 25 a 34 años de edad. Asimismo, el estado de Colorado tiene actualmente una de las tasas más altas en el país y las cifras siguen aumentando.

Aunque las cifras son aterradoras, todavía hay esperanza. Los cálculos varían, pero los expertos concuerdan en que la mayoría de los casos de suicidio son prevenibles. Los trastornos de salud mental y abuso de sustancias son comunes y se combinan con factores de tensión que pueden abrumar a las personas. Es posible utilizar programas de detección, así como otras intervenciones para ayudar a las personas antes de que sea demasiado tarde.

Se comienza con la observación. Aunque no todos los casos presentan indicadores claros, entender los factores de riesgo e identificar las señales de peligro puede evitar que usted o uno de sus seres queridos se haga daño a sí mismo.

Si advierte estos comportamientos en sí mismo o en alguien que conozca, existen muchas opciones. Lo primero es recordar que siempre hay alguien que está dispuesto a escuchar. Cuando hable con otra persona, escuche atentamente y tenga cuidado de no juzgarle. Pregúntele directamente sobre el suicidio o la intención de hacerse daño a sí mismo. Nunca se ponga usted en peligro ni trate de quitarle un arma de la mano a otra persona. En una emergencia, llame a la policía o al 911.

*continuado*

## Algunos factores o señales de riesgo son:

- Hablar sobre la muerte o querer morir o matarse.
- Hablar sobre sentirse desesperado o no tener razones para seguir adelante.
- Hablar sobre ser una carga para otros.
- Hablar sobre sentirse atrapado o sentir un dolor imposible de aliviar.
- Buscar elementos para matarse como investigar sobre armas de fuego.
- Sentirse aislado o retraído.
- Mostrar cambios de humor extremos.
- Comportarse de forma imprudente o peligrosa.
- Aumentar el uso de drogas o alcohol.

## Usted también puede:

- Hablar con la persona que le preocupa y ayudarlo a conectarse con recursos locales o nacionales.
- Hablar con un amigo o familiar de confianza.
- Hablar con su médico.
- Hablar con un consejero de la escuela.
- Comunicarse con una de las instituciones de tratamiento local que se citan aquí.
- Comunicarse con agencias locales de Colorado, como un departamento de salud local o con la Oficina de Salud Mental del Departamento de Servicios Humanos de Colorado (Colorado Department of Human Services, Office of Behavioral Health).
- Llamar a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Hotline) al 1-800-273-TALK (8255). Se le comunicará con un consejero capacitado de un centro de crisis de su área, a cualquier hora todos los días de la semana. Puede llamar por usted mismo, o para hablar acerca de un amigo o familiar.
- Visitar el sitio web de la Línea de Prevención del Suicidio (Suicide Prevention Lifeline) para obtener más información.

**Recuerde que hay ayuda disponible y que puede hablar de sus problemas, hasta de los más pequeños. Nunca se sabe el efecto que puede tener un poquito de apoyo en su vida o en el de otra persona.**



DenverHealth.org

